

Im Gleichgewicht fällt das Lernen leichter ^{18.10.2010}

Wie Kirsten Notmann über die Beweglichkeit den Lerneifer weckt / Ausgebuchte Workshops bei "Kita & Co"

VON HARTMUT BRAUN

Herford (va). Da stehen 50 Frauen im Kreis. Sie haben ihre linken Daumen vorgestreckt und zeichnen Achten in die Luft, lassen ihre Arme dabei in der Überkreuzbewegung leicht schwingen. Kirsten Notmann macht es lachend vor.



Bewegung belebt und entspannt: Kirsten Notmann zeigt Birgit Sieker im Kursus, wie eine kinesiologische Standard-Übung aussieht. Foto: Kiel-Steinkamp

"Sie entspannen sich. Spüren Sie, wie das auch Ihren Kindern Spaß machen wird." Kirsten Notmann ist Kinesiologin und beschäftigt sich mit dem Zusammenhang von Körperbewegungen und Lernen. "Mit Überkreuzbewegungen bringen wir die linke und die rechte Gehirnhälfte zusammen. Das baut Stress ab und bringt Sie ins Gleichgewicht".

Die Frauen im Kreis versuchen, die Bewegungen der Referentin aufzunehmen. Einigen gelingt es spielend elegant, andere mühen sich und brauchen ihre Zeit. Die Luft in der dritten Ebene des Kreishauses ist nach mehr als einer Stunde Workshop längst verbraucht.

Doch der Aufmerksamkeit in diesem Kreis tut das kaum Abbruch. Hier bewegen sich Erzieherinnen und Lehrerinnen, die wissen wollen, wie gezielte Bewegungsübungen die Konzentration fördern und damit das Lernen ihrer Kinder erleichtern.

Das Herforder Projekt "Kita & Co" hat dazu die Hamburgerin Notmann zu zwei Erzieherinnen-/Lehrerinnen- und einen Elternworkshop eingeladen. Es ist ein Geschenk des Kita-Co-Projektpartners Carina-Stiftung an die Teilnehmenden, wie auch die anderen Fortbildungen dieses Grundschule und Kita verknüpfenden Projekts.

Kein Wunder, dass alle drei Workshops sofort ausgebucht waren, wie "Kita & Co"-Mitarbeiterin Gisela Schimanski feststellt. 150 Leute, ganz überwiegend Frauen, befassten sich so mit An- und Entspannung von Muskulatur und Gehirn, mit Reflexen und aktivierenden Gegenreflexen, mit Energieströmen und Mut-machenden Bewegungsfolgen. Sie lernten, Frust im wahrsten Wortsinn wegzupusten, in der "Fechterstellung" Selbstbewusstsein zu spüren und am Ende einer Antistress-Übung gemeinsam mit einem kurzen befreienden Schrei in den Kreis zu springen.

Danach ist das Gelächter groß. "Darauf werden sich alle Kinder freuen", sagt die Kinesiologin voraus. Spätestens nach dieser Übung hat sich die Spannung in der Runde gelöst. Die hier erlernten Bewegungsübungen sollen die Beteiligten ins Gleichgewicht bringen. Das soll helfen Stress abzubauen. "So wird eine gute Basis für das Lernen aufgebaut und die natürliche Freude am Lernen neu entfacht", sagt die Bewegungs-Trainerin. "Lernen fällt dann leicht, wenn Augen, Ohren und Körper und die verschiedenen Gehirnteile zusammen arbeiten".

Dazu gehört auch gemeinsamer Gesang, was den meisten Frauen in dieser Runde leichter fällt als die Umsetzung der Überkreuz-Bewegungsübungen. Notmann hat keinen Zweifel, dass nach dem zweistündigen Kennenlernen jede Teilnehmerin die hier erlernten Übungen mit "ihren" Kindern selbst einstudieren kann. Denn ganz so neu und originell ist das Wissen um den Zusammenhang von Körpergefühl und Konzentration, Bewegung und Lernen zumindest in der Kindergarten-Pädagogik nicht. Kirsten Notmanns Freude an der Kinesiologie hat sich dieser Gruppe jedenfalls unmittelbar mitgeteilt.

Dokumenten Information

Copyright © Vlothoer Anzeiger 2010
Dokument erstellt am 17.10.2010 um 22:25:14 Uhr

URL: http://www.vlothoer-anzeiger.de/lokales/herford/?em_cnt=3859219&em_loc=1093